

# *“Siamo in tanti, ma siamo soli!”*

*In una società frenetica, caotica e ricca di  
opportunità convivono tante solitudini*



*Dott.ssa E. Fraccaroli – Dott. A. Parollo  
Psicologo Psicoterapeuta*

# *Le origini della solitudine*



*La solitudine è un archetipo  
intrinseco alla condizione umana,  
che ci accompagna sin dall'inizio,  
non è negativo,  
ma piuttosto diventa alienante  
cercare di eliminarlo.*

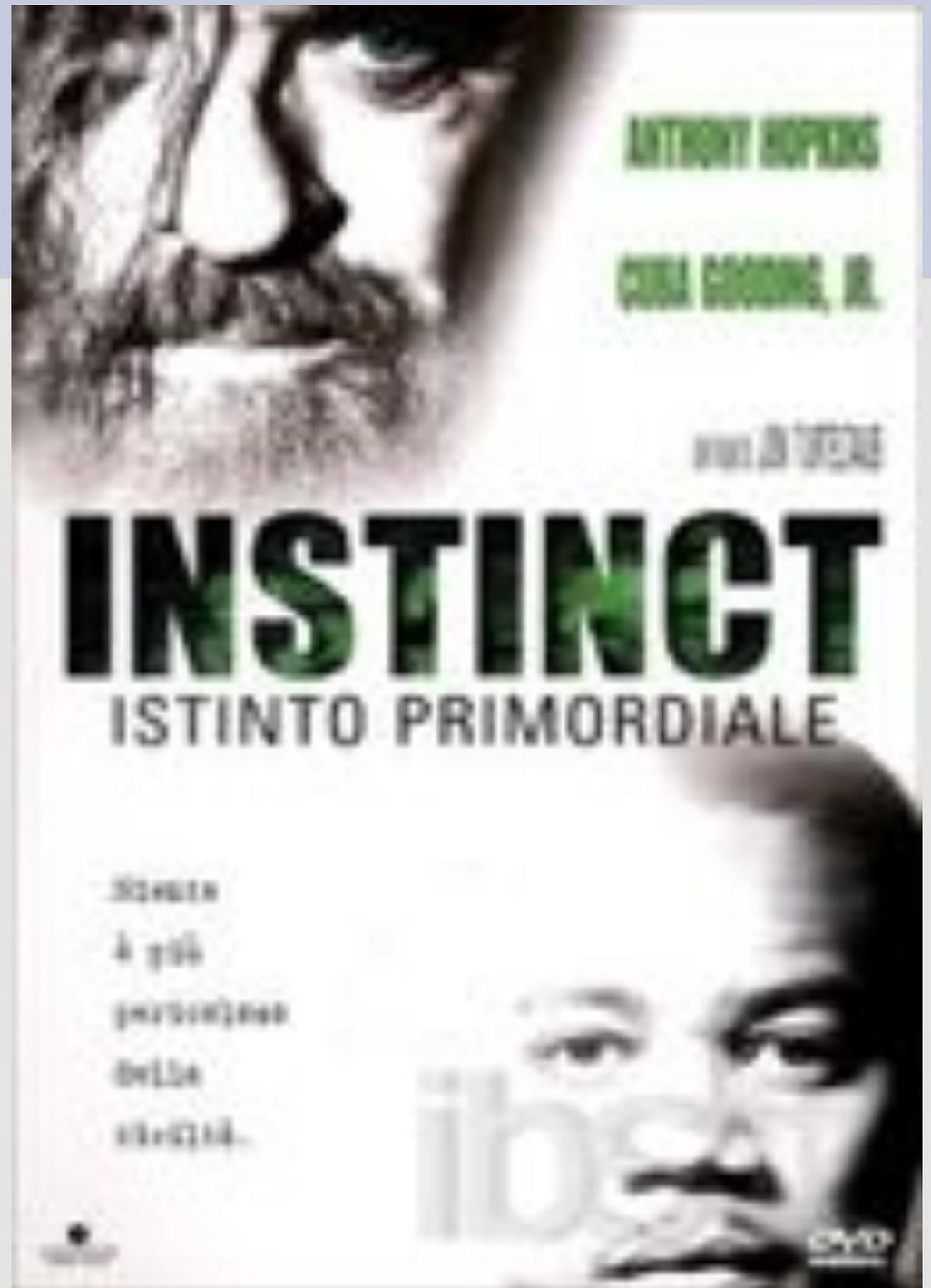
HILLMAN "il Codice dell'Anima"

Dott. Andrea Parollo  
Psicologo-Psicoterapeuta



Dalla solitudine si può partire  
per scoprire nuovi mondi e dare  
significato alla propria vita

Minuti 43,30-51,50



# ***Abbiamo PAURA della SOLITUDINE se pensiamo che sia una situazione che produce sofferenza....***



*Dott.ssa E. Fraccaroli  
Psicologa Psicoterapeuta*

## *Filmato inquietudine adolescenziale*

“Quando siamo soli, bersagliati dall'odio e dalla derisione degli altri, senza avere un appoggio emotivo, può capitare che il mondo ci crolli addosso e che iniziamo ad odiare noi stessi. Il nostro nemico più temibile siamo proprio noi, perché solo noi abbiamo la facoltà di decidere per la nostra esistenza.” da youtube.com

# L'importanza delle parole

## Alla voce "solitudine" Le garzantine di U. Galimberti

Condizione psicologica che nasce dalla mancanza di significativi rapporti interpersonali o dalla discrepanza tra le relazioni umane che un soggetto desidera avere e quelle che effettivamente ha, le quali possono essere insoddisfacenti per la loro natura, per il loro numero o per incapacità del soggetto stesso a stabilire o mantenere rapporti positivi e significativi con gli altri.

E' una solitudine che deriva dalla percezione del mondo come ostile negativo od indifferente che induce a rifugiarsi presso di sé finché non sopraggiunge , in alcuni casi, anche il disgusto di sé, dovuto al fatto che, per aver tagliato i legami con tutto, l'esistenza si trova nell'impossibilità di conferire altro senso a se stessa che non sia quello della prigionia nella propria individualità.

C'è poi una solitudine scelta come stile di vita per favorire esperienze di senso ulteriore a quello comunemente condiviso

# “Solitudine” - vocabolario della Lingua Italiana De Mauro

“Condizione di chi vive solo, in modo permanente o per un lungo periodo, ricercata per acquisire pace interiore o subita per assenza di affetti o supporti materiali.”



“La solitudine più devastante non si avverte quando siamo da soli.. Ma quando ci troviamo con altre persone.

Persone che ci guardano, ma senza vederci. Che ci sentono, ma senza ascoltarci. O peggio, che ci giudicano, ma senza conoscerci.”

*Anonimo*

# *L'importanza delle parole*

## *di cosa stiamo parlando?*

### ***Loneliness***

Loneliness è invece l'opposto: è una condizione tipica delle società contemporanee legata all'incapacità di vivere da soli, a un senso di smarrimento che porta ad una costante dipendenza da altri esseri umani.

### ***Solitude***

Il termine solitude indica l'aspetto positivo intrinseco alla solitudine, ovvero la capacità di stare bene con se stessi e di poter esprimere liberamente la propria creatività.

# Quando parliamo di “solitudine” parliamo di “loneliness”

## ***l’aspetto negativo della solitudine.....***

***relativa alla condizione di persone che non hanno più le risorse economiche o psicologiche per vivere, che non hanno più progetti;***

**può essere quella del lavoratore estromesso precocemente dal mondo produttivo, preoccupato dalla precarietà del suo impiego, dalla possibilità del licenziamento, della disoccupazione.**

**è ad esempio la solitudine del giovane che non trova ascolto all'interno della famiglia, che fatica ad inserirsi nel gruppo dei pari e con prospettive per il futuro incerte**





*“Io trascorro la mia vita  
in quella solitudine  
per noi tanto penosa nella gioventù  
ma così gradita negli anni della maturità”*

*Albert Einstein*

Il malessere della solitudine ma anche l'ironia e il come vivere bene insieme rispettando le proprie Individualità e solitudini.

Minuti 17.30-25



*"Si può acquistare tutto nella  
solitudine,  
eccetto un carattere."*

*Stendhal*



*noia*

*depressione*

*malinconia*

*preoccupazione*

**SOLITUDINE**

*insicurezza*

*isolamento*

*angoscia ansia paura*

**bisogno di....**

# **„ Meglio soli che male accompagnati “**

La solitudine è per lo spirito, ciò che il cibo è per il corpo.  
Seneca



# Con-vivere con la solitudine



# ***Valore positivo sottostimato ?***

*Ognuno sta solo / E nel cuor della terra / trafitto da un raggio di sole: ed è subito sera.*  
S. Quasimodo

*Non vivo. Solo gelido, in disparte, / sorrido e guardo  
vivere me stesso.*  
G. Gozzano

***Bisogna essere molto forti per amare la solitudine***

***P.P. Pasolini***

***Per chi è solo, il rumore è già una consolazione***  
***F.Nietzsche***

***L'amicizia verso se stessi è di fondamentale importanza, perchè  
senza di essa non si può essere amici di nessun altro.***

***E. Roosevelt***

# “The Big Ben Theory”

**Il colore della solitudine** Stagione 4, episodio 22



Anche in adolescenza è possibile pensare alla solitudine come ad un giocare con se stessi per imparare.

# *Necessità di stare da soli per riflettere e ricaricarsi*



**Assenza di  
sentimenti di  
colpa, di rabbia,  
di vergogna, di  
vulnerabilità**



# ***Dolore e solitudine momento obbligato***

- ***stiamo soli in silenzio***
- ***nella sofferenza***
- ***l'ironia rende sopportabili e costruttivi anche i nostri momenti di solitudine***



L'ironia che lascia  
tutto alle spalle

Minuti 8-10,30



***Solitudine come momento  
di benessere conquistato  
e meritato.***

***forza***

***indipendenza***

***autonomia***

***riflessione***



**“Il viandante sul mare di nebbia”**

**di Caspar David Friedrich**

***“il vostro cattivo amore per voi stessi fa della vostra solitudine una prigione”***

(F. Nietzsche)



## *Saper stare da soli.....un viaggio individuale*

*Lo stare da soli - o se volete.... in presenza di noi stessi.... - è uno dei tanti momenti della vita, come lo è dormire, mangiare, studiare....*

In generale *bisogna saper stare sia da soli che in compagnia.*

Infatti se non si sa stare da soli.. stare in compagnia diventa più un bisogno che un piacere.

Mentre se non si sa stare in compagnia.. stare da soli diventa più ansioso che rilassante, con tutte le conseguenze che vi potete immaginare.



La solitudine.. è un *momento importante e quotidiano* nella nostra vita, serve a costruire e mantenere solida la struttura morale e psicologica della nostra coscienza.



*La solitudine e la socialità insieme..*

rappresentano invece gli estremi più opposti e più sani tra i quali oscilliamo durante il nostro vivere, dentro i quali troviamo i nostri equilibri mentali e quel senso di armonia, pace, felicità....

*«La solitudine che va riabilitata  
è la solitudine del processo d'individuazione,  
la solitudine dell'essere e rimanere  
individui all'interno della comunità,  
la solitudine che fa pensare,  
che permette l'attenzione necessaria  
a conoscere meglio il proprio mondo interno,  
che aiuta a scoprire i propri valori  
e risorse inaspettate,  
a comprendere le scelte da fare,  
le decisioni da prendere.»* E.LIOTTA



## ***Bibliografia consigliata***

- E. Fromm. "L'arte di Amare" Ed. Oscar Mondadori 1986
- E. Pozzi. "Un luogo chiamato Solitudine".

### Video:

- Filmati da Yuotube.com
- Film: Instinct - Istinto primordiale (regia di Jon Turteltaub con A. Hopkins e Cuba Goding, Jr
- Film: Sul Lago Dorato (regia di Mark Rydell con Katharine Hepburn, Henry Fonda, Jane Fonda.
- Film: Monster Ball - L'ombra della vita (di Marc Forster, con B.B. Thorton, H. Ledger, H. Berry
- Film:Il riccio - L'eleganza del Riccio di Mona Achache con Josiane Balasko